Revista Científica Interdisciplinar. ISSN: 2526-4036
Nº4, volume 7, artigo nº 07, Outubro/Dezembro 2022
D.O.I: http://dx.doi.org/10.51721/2526-4036/v7n4a7

A VIGOREXIA E SUAS CORRELAÇÕES HORMONAIS E NUTRICIONAIS

VIGOREXIA AND ITS HORMONAL AND NUTRITIONAL CORRELATIONS

Letícia Wetler do Nascimento

Acadêmica de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana-RJ, lwetler@gmail.com

Winícius Cardoso Donatti

Acadêmico de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana-RJ, winiciusdonatti@gmail.com

Ana Paula Silva Alves

Acadêmica de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana-RJ, annapaula16cte@gmail.com

Carolina Crespo Istoe

Doutora em ciências aplicadas a produtos para a saúde pela Universidade Federal Fluminense. Professora do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana-RJ. carolcistoe@yahoo.com.br

Resumo

A busca pelo “corpo perfeito” tem aumentado substancialmente nos últimos anos. Diante disso, muitos indivíduos se tornam susceptíveis a desenvolver transtornos relacionado a imagem corporal, como a Vigorexia ou Síndrome de Adônis. A vigorexia acomete, majoritariamente, homens na faixa etária de 18 a 35 anos que realizam práticas assíduas de musculação intensiva a um nível obsessivo. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho é explanar sobre a vigorexia dando ênfase nas possíveis correlações nutricionais e hormonais desenvolvidas pelos vigoréxicos, haja vista a dieta inadequada, associada ao uso de

anabolizantes e à exercício físico exagerados. Esse trabalho é caracterizado como uma revisão de literatura de cunho exploratório, com abordagem qualitativa e descritiva. Os vigoréxicos costumam ter um desbalanço nutricional com predomínio de uma alimentação hiperproteica e hipolipídica, além de utilizarem de forma excessiva esteroides anabolizantes, fatores que comprometem o funcionamento adequado do organismo. Ademais, esses padrões alimentares doentios também afetam a vida social dos indivíduos, os quais possuem relações interpessoais cada vez mais líquidas. Portanto, o estilo de vida dos vigoréxicos está intimamente relacionado ao surgimento de alterações hormonais, nutricionais e sociais, sendo, assim, essencial que profissionais de saúde identifiquem e saibam manejar essa doença.

Palavras-chave: vigorexia; hormonais; nutricionais.

Abstract

The search for the “perfect body” has increased in recent years. Given this, many individuals become susceptible to developing disorders related to body image, such as Vigorexia or Adonis Syndrome. Vigorexia mainly affects men between the ages of 18 and 35 who have started assiduous intensive bodybuilding practices at an obsessive level. In this sense, the objective of this work is to explain about vigorexia, the emphasis on possible experimental nutritional and hormonal correlations by vigorexics, considering the previous diet, associated with the use of anabolic steroids and exaggerated physical exercise. This work is characterized as an exploratory literature review, with a qualitative and descriptive approach. Vigorexics usually have a nutritional imbalance with a predominance of a high-protein and low-fat diet, in addition to excessive use of anabolic steroids, factors that compromise the proper functioning of the body. In addition, these unhealthy eating patterns also satisfied the social life of individuals, who have increasingly liquid interpersonal relationships. Therefore, the lifestyle of vigorexics is closely related to hormonal, nutritional and social changes, thus making it essential that health professionals protect and know how to manage this disease.

Keywords: vigorexia; hormonal; nutritional.

INTRODUÇÃO

A busca pelo “corpo perfeito” tem aumentado substancialmente nos últimos anos. Diante disso, muitos indivíduos se tornam susceptíveis a desenvolver transtornos relacionado a imagem corporal, como a Vigorexia ou Síndrome de Adônis. Pessoas acometidas por esse transtorno dismórfico corporal possuem alguma desordem emocional, que os fazem se sentirem fracos, pequenos e insatisfeitos com sua forma física independentemente do quão musculosos estejam (DEZAN, 2011). A vigorexia acomete, majoritariamente, homens na faixa etária de 18 a 35 anos que realizam práticas assíduas de

musculação intensiva a um nível obsessivo e que menosprezam as consequências que esse esforço contínuo pode causar a saúde (RIBEIRO, 2016).

No que tange aos hábitos alimentares, os vigoréxicos consomem proteínas em excesso e evitam alimentos ricos em carboidratos e lipídeos, o que pode comprometer o funcionamento adequado do organismo, visto o desbalanço nutricional (ARRIAGA, 2017). Associada a dieta restrita existe também a utilização de esteroides anabolizantes, os quais são derivados artificiais do hormônio testosterona e podem exercer influência sobre o corpo dos indivíduos, melhorando o rendimento no treino. Entretanto, seu consumo pode desencadear vários problemas físicos e mentais (CAMARCO, 2008).

Os sintomas dessa síndrome vão desde os psicoemocionais, como ansiedade e isolamento social, até a sintomatologia fisiológica, como a falta de apetite, irritabilidade, insônia, cansaço, desinteresse sexual, dificuldade para se concentrar, problemas físicos e estéticos, desproporção displásica em relação ao corpo e cabeça, problemas ósseos e articulares, falta de agilidade e encurtamento dos músculos e tendões (ASSUNÇÃO, 2002).

O presente trabalho, portanto, tem como objetivo explanar sobre a vigorexia dando ênfase nas possíveis correlações nutricionais e hormonais desenvolvidas pelos vigoréxicos, haja vista a dieta inadequada, associada ao uso de anabolizantes e à exercício físico exagerados.

METODOLOGIA

Esse trabalho é caracterizado como uma revisão de literatura de cunho exploratório, com abordagem qualitativa e descritiva. Os resultados obtidos foram elaborados a partir de pesquisa nas bases de dados do google acadêmicos, com coleta de dados nos períodos entre 18/02/2021 até 03/05/2021. As palavras-chaves utilizadas foram “Vigorexia e sua relação bioquímica” e “Vigorexia e as carências nutricionais”.

Os critérios de inclusão foram: artigos com textos completos, que nos auxiliassem a entender as mudanças bioquímicas dos atletas identificados com vigorexia e desenvolvidos nos idiomas português e espanhol.

Ao total foram localizados 781 artigos nas bases do google acadêmico, utilizando as palavras-chaves e os critérios mencionados. Notou-se após a leitura dos títulos e dos

resumos que muitos não faziam parte do objetivo deste estudo. Assim, foram selecionados 9 artigos e um TCC para a elaboração do trabalho.

DESENVOLVIMENTO

Vigorexia é um transtorno corporal dismórfico com causas multifatoriais que se caracteriza pela frequente insatisfação com a autoimagem corporal, promovendo, por conseguinte, a prática exagerada de exercício físico e implicações nutricionais prejudiciais ao seu portador, influenciando o surgimento de várias patologias (RIBEIRO, 2016).

Apesar da prática de atividades de resistência trazer muitos benefícios físicos e psicológicos, quando excessiva pode deflagrar um comportamento compulsivo, causando dependência ao seu praticante. Tal realidade é resultando da liberação de altas quantidades de endorfina e opiáceos durante o exercício intenso, o que inibe a sensação de cansaço e dor, podendo levar ao vício, visto o aumento da sensação de prazer e analgésica gerada por essas substâncias biológicas (CAMARGO, 2008).

Segundo Santos (*et. al.,*2010), quando o treinamento de musculação é exacerbado a pessoas pode aumentar a secreção do hormônio cortisol. Esse hormônio é altamente catabólico, sendo responsável pela rápida degradação de proteínas para o fornecimento de energia quando o estoque de glicogênio se esgota, o que é essencial para a proteção do organismo. Todavia, ao catabolizar substâncias do tecido muscular, o cortisol promove acúmulo de gordura principalmente na região abdominal, o que não é benéfico para praticantes de musculação.

Nutrição e atividade física estão intimamente relacionadas, uma vez que é por meio da alimentação equilibrada e diversificada que se maximiza o rendimento atlético. Entretanto, os vigoréxicos tendem a se preocuparem mais com o ganho de massa muscular corpórea do que com a alimentação, aderindo dietas desbalanceadas associadas ao uso indiscriminado de anabolizantes esteroides (ALONSO, 2006).

Nesse sentido, é válido analisar o perfil nutricional dos vigoréxicos, que muitas vezes tem o predomínio de uma alimentação hiperproteica e hipolipídica. A relação positiva entre proteicas e músculos é um das justificativas dos portadores de vigorexia para a ingestão excessiva desse macronutriente. Contudo, uma alimentação com altas quantidades proteicas não induz o crescimento extra da massa muscular e pode ocasionar sobrecarga

dos rins, visto que esse órgão deve trabalhar mais para excretar o excesso de ureia produzida, o que resulta no comprometimento da função renal (KOTONA *et al.,* 2018).

Os lipídeos, por sua vez, são importantes na síntese de hormônios, isolamento térmico e formação das membranas celulares. Desse modo, o consumo abaixo do recomendado pode acarretar implicações para a saúde, como a acentuação da resposta inflamatória, desmineralização óssea, amenorreia, deficiência de ácidos graxos essenciais e hipomielinização de neurônios, além de não contribuir diretamente na perda de gordura corporal (AZEVEDO *et al.*, 2011).

Outrossim, a desregulação no consumo de carboidratos, primeira fonte de energia corporal, agrava, ainda mais, os problemas metabólicos decorrentes dos hábitos alimentares. Pontua-se também que os portadores desse transtorno dismórfico apresentam baixo consumo de frutas, verduras e legumes, além da inadequação de ingestão de cálcio e das vitaminas A, C e E, estas importantes captadoras de radicais livres na prevenção de lesões celulares (THEODORO, 2009).

Outra mudança nos padrões dietéticos dos vigoréxicos, é o consumo excessivo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos, tendo destaque os com base em proteínas e aminoácidos e os termogênicos. Tal cenário é justificado pela associação dessas fórmulas sintéticas com os objetivos almejados, além de aspectos psicológicos, haja vista que os sujeitos acham que terão melhor desempenho e autoestima com o seu consumo. (AZEVEDO *et al.,* 2011).

O consumo exacerbado de esteroides anabolizantes, principal recurso ergogênicos utilizado, está associado ao desenvolvimento de patologias como doenças coronarianas, tumores hepáticos, hipertensão arterial, dificuldades de ereção, alteração da voz e amenorreia em mulheres, aumento de pelos corporais, acne, aterosclerose, infecções, intoxicação, depressão, comportamento agressivo e quadros psicóticos (CAMARGO, 2008).

É importante ressaltar, ainda, que a maioria dos indivíduos acometidas com a vigorexia não possuem acompanhamento profissional especializado, obtendo informações incorretas, principalmente, na internet e de pessoas incapacitadas. Diante disso, os vigoréxicos têm uma dieta desarmônica com as suas necessidades metabólicas, fato que contribui para o aumento do estresse metabólico, dores, fadiga e astenia, além de poder afetar o rendimento no treino e dificultar o alcance dos objetivos estéticos desejados (KOTONA, 2018).

Por fim, esses padrões alimentares doentios também afetam a vida social dos indivíduos, os quais possuem relações interpessoais cada vez mais líquidas. Acerca disso,

os vigoréxicos tendem a recusar convites para irem à eventos sociais e restaurantes, por medo de saírem da dieta, de perderem suas conquistas e de julgamento (AZEVEDO *et al*., 2011). Assim, nota-se que o estilo de vida desses indivíduos está intimamente relacionado ao surgimento de alterações hormonais e nutricionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destarte, depreende-se que este trabalho elucida os fatores corporais e psicológicos alterados pela patologia relacionada a atletas de alta performance, classificados quanto sua origem endógena e exógena. Sendo estas comuns e associadas aos opiáceos e aos anabolizantes, e às pressões de padrões sociais e midiáticos, respectivamente. Dessa maneira, o objetivo principal é esclarecer sobre a Vigorexia e suas fisiopatologias, sobre suas bases psicológicas desencadeadoras, sobre dietas indevido e estimulantes hormonais e suas consequências para a vida de quem pratica de forma exacerbada e desregulamente exercícios físicos. Para tanto, foram reunidas revisões literárias que abordam sobre o tema, buscando informar e ampliar o conhecimento dos profissionais da área da saúde e dos demais interessados.

REFERÊNCIAS

ALONSO, C. A. M. Vigorexia: Enfermedad o adaptación. **Revista Digital Ef Deportes.** Buenos Aires. v. 11, n.99, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd99/vigorex.htm>. Acesso em: 01 mai. 2021.

ARRIAGA, C.; NETO, S.; MOINHO, R.; MILHEIRO, G.; LUZ, A.; MOLEIRO, P. Vigorexia – um estudo de autodiagnostico. **Adolescência & Saúde**, v.14, n.1, p.97-101. 2017. Disponível em: <http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=640>. Acesso em: 30 abr. 2021.

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia Muscular. **Revista Brasileira Psiquiatria**, v. 24, supl. III. São Paulo, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462002000700018&script=sci_abstract&tlng=pt> . Acesso em 01 mai. 2021.

AZEVEDO, Andréa Maria Pires et. al. Dismorfia muscular: características alimentares e da

suplementação nutricional. **ConScientiae Saúde**, v. 10, n.1, p. 129-137. Brasil, 2011. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2560>. Acesso em: 01 mai. 2021.

CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de et. al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1. São Paulo, 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100003>. Acesso em: 30 abr. 2021.

DEZAN, Flavio Francisco. **Corpos modernos e vigorexia na rede social virtual: ideais midiáticos e suas influências na imagem corporal masculina**. Orientador: Afonso Antonio Machado. 2011. 106 f. Dissertação - (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2011. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/99068>. Acesso em: 30 abr. 2021.

KOTONA, Eduardo Albers Will et. al.Vigorexia e suas correlações nutricionais. **Research, Society andDevelopment**, v. 7, n. 1. Brasil, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5606/560659008015/html/index.html#redalyc_560659008015_ref19>. Acesso em: 30 abr. 2021.

RIBEIRO, Rayanne Fernandes da Costa**. PERFIL ANTROPOMÉTRICO E ÍNDICIOS DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA.** Orientador: Ana Paula de Mendonça Falcone. 2016. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Centro de Educação e Saúde Unidade Acadêmica de Saúde, Curso de Bacharelado em Nutrição, Paraíba, 2015. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/7897/1/RAYANNE%20FERNANDES%20DA%20COSTA%20RIBEIRO%20-%20TCC%20NUTRI%C3%87%C3%83O%202016.pdf>. Acesso: 12 abr. 2021.

SANTOS L.C.; SANTOS M.A.P; MOURA JÚNIOR J.S.; SILVA A.S. Treinamento de força máxima seguido de hipertrofia promove maior dano muscular sem afetar a secreção de cortisol em halterofilistas. **Fit Perf J**. v.9, n.1, p 39-45, 2010. Disponível em: ¸ <https://www.redalyc.org/pdf/751/75118600006.pdf> . Acesso dia 29 abr. 2021.

THEODORO, Heloísa; RICALDE, Simone Rufatto; AMARO, Francisco Stefani. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul - RS. **Ver. Bras. Med Esporte**, Niterói, v. 15, n.4, p.291-294, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922009000500012&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 30 abr. 2021.

Sobre os Autores

AUTOR 1: Aluna graduanda do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos

(Famesc). E-mail: lwetler@gmail.com

AUTOR 2: Aluno do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos (Famesc). E-mail: winiciusdonatti@gmail.com

AUTOR 3: Aluna graduanda do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos (Famesc). E-mail: annapaula16cte@gmail.com

AUTOR 4: Professora do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos (Famesc). Doutora em ciências aplicadas a produtos para saúde pela Universidade Federal Fluminense. E-mail: carolcistoe@yahoo.com.br